



Cheddar-Lauch-Quesadillas

dazu Apfel-Feldsalat mit Mangodressing



ca. 40min



3 Portionen

Die Quesadillas mit ihrer cremig-schmelzigen Füllung aus Lauch und Cheddar sind nicht nur schnell auf dem Teller, sondern auch ein willkommener Leckerbissen für Groß und Klein.

Dazu gibt's einen fruchtig-frischen Feldsalat mit gerösteten Cashews, knackigen Apfelstückchen und einem aromatischen Mangodressing. Das schmeckt und macht Spaß! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Mangochutney
- 150g geriebener Cheddar ²
- 1 Avocado
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Apfel
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 22.1g



1. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis der **Lauch** weich und leicht gebräunt ist.



4. Tortilla belegen

Die Pfanne auswaschen, mit 1TL Olivenöl auspinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen. **1 Tortilla** in die Pfanne geben, mit **1/3 des Lauchs** belegen und mit **1 Tortilla** bedecken. **Tipp:** Wer mag, kann in einer zweiten Pfanne parallel die nächste **Quesadilla** zubereiten, so sind die **3 Quesadillas** schneller fertig.



2. Dressing anrühren

Inzwischen das **Chutney** in einer großen Salatschüssel mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Lauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Schüssel mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Quesadillas braten

Die **Quesadilla** 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die Oberfläche mit 1TL Olivenöl bestreichen, dann die **Quesadilla** mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 2-3Min. braten, bis auch die zweite Seite goldbraun ist. Die weiteren **Quesadillas** dieselbe Weise zubereiten. **Tipp:** Die fertigen **Quesadilla** ggf. im leicht vorgewärmten Ofen warm halten.



3. Guacamole zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, die **1/2 der Gewürzmischung** und 2TL Essig hinzufügen und mit einer Gabel zu einer cremigen **Guacamole** zermusen.



6. Salat zubereiten

Während die **Quesadillas** braten, den **Apfel** halbieren, entkernen und grob reiben. Die **Cashews** grob hacken. Kurz vor dem Servieren den **Feldsalat** mit **Äpfel**, den **Cashews** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quesadillas** jeweils in 4 Stücke schneiden und mit dem **Salat** und der **Guacamole** servieren.